



PROPUESTAS ARTÍSTICAS PARA  
**EMPODERARSE**

TALLERES Y ESPECTÁCULOS PARA CONCIENCIAR

ASOCIACIÓN ARTMOSFERA

## TALLER “RISAS Y REFLEJOS - MUJERES EN EL OBJETIVO”

A TRAVÉS DE UNA COMBINACIÓN DE JUEGOS TEATRALES Y LA FOTOGRAFÍA, ESTE TALLER PERSIGUE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

- **Fomentar la autoexpresión:** Proporcionamos un ambiente seguro y acogedor donde las mujeres pueden compartir sus historias, opiniones y experiencias a través de ejercicios teatrales, promoviendo así la libertad de expresión y la confianza en sí mismas.
- **Desafiar estereotipos:** Utilizamos la comedia como una herramienta para cuestionar y desafiar los roles de género y los estereotipos sociales, promoviendo una visión más inclusiva y diversa de lo que significa ser mujer en la sociedad actual.
- **Celebrar la diversidad:** A través del retrato fotográfico, destacamos la belleza y la singularidad de cada mujer, independientemente de su edad, origen étnico, orientación sexual o cualquier otra característica. Creemos en la importancia de celebrar la diversidad y la individualidad como fortalezas que enriquecen nuestra comunidad.
- **Promover el bienestar emocional:** La risa tiene el poder de aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer los lazos sociales. Al ofrecer oportunidades para reír juntas, nuestro proyecto contribuye al bienestar emocional y la conexión interpersonal de las mujeres participantes.

**Duración:** 3 horas / **Nº máximo de participantes:** 12 mujeres

### **Necesidades técnicas:**

Sala diáfana con buena iluminación / Equipo de sonido / 1 Espejo grande

+ **Info:** [www.artmosfera.es/risas-y-reflejos-mujeres-en-el-objetivo/](http://www.artmosfera.es/risas-y-reflejos-mujeres-en-el-objetivo/)

## TALLER “YOGA DE LA RISA”

El yoga de la risa se basa en un hecho científico: el cuerpo no puede diferenciar entre la risa falsa y la real y por lo tanto se obtienen los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos. Investigaciones clínicas han demostrado que la risa reduce el nivel de hormonas del estrés (epinefrina, cortisol, etc.) en sangre.

### 5 BENEFICIOS DEL YOGA DE LA RISA

- **Buen humor:** el yoga de la risa ayuda a cambiar tu humor en cuestión de minutos al liberar endorfinas. Te mantendrás alegre y de buen humor durante todo el día y reirás más de lo normal.
- **Combate el estrés:** el yoga de la risa es como un ejercicio aeróbico (ejercicio cardiovascular) que aporta más oxígeno al cuerpo y al cerebro, lo que hace que una se sienta más enérgica y relajada.
- **Beneficios para la salud:** El yoga de la risa reduce el estrés y fortalece el sistema inmunológico.
- **Calidad de vida:** La risa es una energía positiva que ayuda a las personas a conectarse con otras rápidamente y mejorar las relaciones.
- **Actitud positiva en tiempos difíciles:** Todas podemos reír cuando la vida es buena, pero ¿cómo se ríe una cuando se enfrenta a desafíos? La risa ayuda a crear un estado mental positivo para lidiar con situaciones y personas negativas. Da esperanza y optimismo para hacer frente a los tiempos difíciles.

Y LA FELICIDAD Y EL BIEN ESTAR ¡EMPODERAN!

**Duración:** 90 minutos

**Necesidades técnicas:**

Sala diáfana con buena iluminación

## TALLER “CONCIENCIA CORPORAL”

Explora las percepciones de tu cuerpo en un ambiente de confianza y trabajo personal. Cada participante podrá descubrir y conectar con sus propias limitaciones, investigando su cuerpo desde una experiencia única y personal.

### OBJETIVOS DEL TALLER:

- Recorrer la "geografía" del cuerpo.
- Relajar tensiones y liberar bloqueos energéticos.
- Reducir la ansiedad y recuperar la calma interior.

### BENEFICIOS:

- **A nivel físico:**

- Mejora de la flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Reeduación postural, reduciendo dolores musculares y de espalda.
- Disminución del estrés y la ansiedad, aliviando síntomas como insomnio, dolor de cabeza e irritabilidad.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico y regulación del sistema digestivo.

- **A nivel mental:**

- Mejora de la concentración y la capacidad de atención.

- **A nivel emocional:**

- Potenciación del equilibrio emocional y gestión del bienestar interno.

Este taller te ofrece la oportunidad de reconectar con tu cuerpo y mente, y de vivir una experiencia transformadora que impactará positivamente en tu bienestar general.

**Duración:** 90 minutos

### **Necesidades técnicas:**

Sala diáfana con buena iluminación

## ESPECTÁCULO “LA REINA DE CORAZONES”

MAGIA, ESCAPISMO E IMPROVISACION SON LOS INGREDIENTES DE ESTE ESPECTÁCULO CÓMICO.

La Reina es traviesa, coqueta y tiene un corazón lleno de magia. Delante de sus ojos aparecerán y desaparecerán objetos, se creará un ambiente de juego y fantasía, a la vez que nos muestra a una mujer empoderada que no entiende de prejuicios ni imposiciones o estereotipos sociales.

Siempre quiso ser maga y a pesar de las trabas en el camino, gracias a su perseverancia, está aquí para demostrarnos que, si quieres puedes.

Una hora de humor y juegos con el público.



**Duración:** 1 hora

**Necesidades técnicas:**

Espacio escénico de 4m x 3m

Equipo de sonido (si no disponen puede aportarlo la compañía)

+ **Info:** <https://youtu.be/cPpMjf-jHbU>

## ESPECTÁCULO “UNA MUJER INCONVENIENTE”

UN SHOW VERTIGINOSO Y... ALGO ESQUIZOFRÉNICO.

El virtuosismo físico de Roxi Katcheroff, nos invita a un divertido y loco viaje, a una montaña rusa de emociones y sensaciones.

Este montaje de clown habla, con cierto carácter autobiográfico, sobre la vida de todas las mujeres.

Con toques de humor ácido, la actriz une en esta obra palabra, clown, canciones y una batería que toca en directo.

Es una pieza de clown para público mayor de 12 años, muy cercana al cabaret, pensada para mostrarse en salas de distintos formatos y en espacios no convencionales.



**Duración:** 1 hora

**Necesidades técnicas:**

Espacio escénico de 7m x 6m

Equipo de sonido e iluminación (solicitar rider técnico)

+ **Info:** <https://www.youtube.com/watch?v=7HeJmIvzUXM&authuser=0>

## **SOBRE ARTMOSFERA**

**«UN PUEBLO ACTIVO ES UN PUEBLO VIVO.  
CREEMOS EN LA DINAMIZACIÓN CULTURAL COMO HERRAMIENTA CONTRA  
LA DESPOBLACIÓN RURAL.»**

ARTmosfera es una asociación cultural que nace en 2017 con el objetivo de acercar el arte y la cultura al medio rural, promoviendo además valores de igualdad y sostenibilidad. Un proyecto que pretende formar parte de los planes de dinamización y desarrollo de la comarca de Los Monegros, comprometido a impulsar la oferta cultural con el desarrollo de actividades de interés social y cultural.

Nuestra entidad está alineada con los ODS 2030. Promueve el empoderamiento de mujeres y niñas y la igualdad de oportunidades a través de varios de sus programas, defiende la igualdad en sus proyectos juveniles europeos y colabora en campañas de sensibilización contra la violencia de género y en favor del medio ambiente.

- **NUESTRA MISIÓN:** Dinamizar el medio rural a través de propuestas y proyectos artísticos y culturales, pues creemos que un pueblo activo es un pueblo vivo.
- **NUESTRA VISION:** Ser un ejemplo y un referente del emprendimiento cultural en el mundo rural y de la lucha contra la despoblación rural a través del arte y la cultura.
- **NUESTROS VALORES:** Pasión por lo que hacemos, Creatividad en todas nuestras propuestas, Impacto Social en nuestras acciones.

### **CONTACTO**

[asociacion@artmosfera.es](mailto:asociacion@artmosfera.es)

610961292

[www.artmosfera.es](http://www.artmosfera.es)